

## Infoblatt: Umgang mit Gefühlen 4 B

---

### Zweites emotionales Netz (vergangenes Erleben)

Dieses zweite emotionale Netz ist sehr alt und Ihnen nur allzu sehr vertraut. Manchmal nennt man dieses alte emotionale Netz auch „Schema“.

Wie jedes emotionale Netz besteht es aus mehreren Komponenten:

- Gefühl
- Wahrnehmung
- Körperreaktion
- Gedanken
- Handlungsdrang

Wenn es aktiviert ist, wird dieses zweite emotionale Netz (das vergangene Erleben) Ihre Handlungen leiten.

**Häufig passt dieses „vergangene Erleben“ nicht zu der realen Situation. Sie fühlen wie früher, Ihre Bewertungen werden sehr generell und Ihre Handlungen sind dann nicht immer wirkungsvoll und/oder sinnvoll.**

**Beispiel:** Wenn jemand Sie beleidigt, werden Sie kurz wütend. Das ist normal. Eigentlich sollten Sie sich wehren. Ihre „Glaubenssätze“ sagen Ihnen aber: *„Ich habe kein Recht dazu, wütend zu sein“*. Also werden Sie vielleicht das Gefühl Scham entwickeln mit allem, was dazugehört, zum Beispiel: *„Ich habe es gar nicht verdient, dass man mich anständig behandelt“*. Konsequenterweise werden Sie sich also nicht wehren, sondern sich zurückziehen, vielleicht sogar selbst verletzen – nachvollziehbar, aber nicht sehr sinnvoll, oder?

**Psychotherapie heißt, neue emotionale Reaktionen zu lernen.**